

**ERNÄHRUNGSPROTOKOLL | 5 TAGE VOR DEM HALBMARATHON**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	1x Milchkaffee 1x Laugenbrötchen mit Frischkäse, Paprika, Radisschen und Ei	2x Milchkaffee 1x Vollkornbrot mit Avocado und Tomaten	2x Milchkaffee 1x Vollkornbrot mit Avocado und Tomaten 1x Birnenjoghurt	2x Milchkaffe 1x Vollkornbrot mit Honig	2x Milchkaffee 1x Vollkornbrot mit Honig 1x Kirschjoghurt
Mittagessen	Pasta mit Kaiserschoten, frischen Kräutern, Spinat, Lauchzwiebeln und frisch geriebenem Gran Padano	1x Mehrkornbrötchen mit Brie und gegrillten Auberginen 1x Balisto	Gemischter Salat mit Gran Padano, Hähchenbrust und Gemüse	Vegetarische Thai Curry Suppe mit Basmati-Reis	Pasta mit Ratatouille Gemüse, Babyspinat und gerösteten Pinienkerne
Snack	1x Banane 50g Tüte gemischte Nüsse (z.B. Alesto von Lidl)	1x Banane 50g Tüte gemischte Nüsse (z.B. Alesto von Lidl)	1x Banane 50g Tüte gemischte Nüsse (z.B. Alesto von Lidl)	1x Banane 150g gemischte Nüsse und Trockenfrüchte	50g Tüte gemischte Nüsse (z.B. Alesto von Lidl)
Abendessen	1 mageres Steak 1 gegrillter Maiskolben mit Kräuterbutter	1 Teller Nudelsalat mit Cocktailtomaten, getrockneten Tomaten, Oliven und Gran Padano	2 Scheiben Ananas 1/2 Mango mit Naturjoghurt und Chia-Samen	Smoothie aus 1/2 Ananas, 1 Mango, 1 Orange und Chia-Samen	Bruschetta mit Tomaten und Basilikum 1x Banane 1 Glas Apfelschorle
Getränke	2300 ml Wasser	1800 ml Wasser	2000 ml Wasser	2100 ml Wasser	3000 ml Wasser
Aktivität	15 Minuten spazieren	25 Minuten spazieren	40 Minuten spazieren	15 Minuten spazieren	20 Minuten Faszientraining
Schlaf	7:45 Stunden	6:56 Stunden	7:00 Stunden	7:30 Stunden	7:30 Stunden